

# Stratégies de vie

## Comment composer avec les accès de colère de votre enfant d'âge préscolaire

Entre l'âge de deux et cinq ans, les enfants deviennent plus indépendants et développent une attitude plus assurée. Ils commencent à marcher, se nourrissent eux-mêmes et leur vocabulaire augmente presque à tous les jours. Ils apprennent à compter ainsi que les rudiments de la lecture. Acquérir toutes ces connaissances ainsi que plusieurs autres développe en eux un sentiment d'indépendance.

### Le contrat difficile que représente le contrôle émotionnel

Le contrôle émotionnel représente peut-être l'apprentissage le plus difficile auquel font face les jeunes enfants. Cela requiert de la part de l'enfant qu'il apprenne l'équilibre entre ce qu'il voudrait faire et les limites des comportements acceptables dans sa famille.

Lorsque l'enfant se heurte à cette limite, le résultat est souvent un accès de colère. Son sentiment de frustration est plus grand que ce qu'il ne peut contenir et il éclate en une poussée de colère. Sa colère se reflète dans son comportement. Il peut en résulter des cris, des coups de pieds ou bien que l'enfant se jette sur le plancher.

### Les poussées de colère sont normales

Les crises de colère représentent une partie normale du développement des enfants. Ceci étant dit, cela ne représente qu'un bien maigre réconfort pour les parents qui ont à composer avec eux. Voici de l'information au sujet des crises de colère ainsi que quelques suggestions de manières de composer avec elles.

### Le risque qu'il y a à "acheter la paix"

Les parents qui ne savent plus où donner de la tête quant à la colère de leur enfant finissent souvent par "acheter la paix" en cédant aux demandes de ce dernier. Cependant, le fait de céder signifie pour l'enfant que la frontière entre ses demandes et un comportement acceptable est négligeable. Cela signifie aussi pour l'enfant que les crises de colère fonctionnent, qu'il n'a pas besoin de contrôler sa colère, puisque les choses vont s'arranger d'elles-mêmes éventuellement.

### Attendez-vous aux accès de colère

Si vous savez que les crises de colère peuvent arriver et font partie du développement normal de l'enfant, vous ne serez pas surpris et augmenterez vos chances d'y réagir de façon efficace.

### Gardez votre sang froid

Ne laissez pas la colère vous contrôler. Demeurez calme et parlez d'une voix calme. L'une des meilleures stratégies d'apprentissage des enfants est de regarder

comment les gens autour d'eux réagissent. Les enfants sont de formidables imitateurs; c'est leur spécialité. Demeurer calme lorsque vous composez avec leur colère est une manière illustrée de leur montrer comment composer avec leurs émotions.

### Aidez votre enfant à nommer ses sentiments

Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments en paroles. Dites, par exemple, "On dirait que tu es en colère. Est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas? J'aimerais que tu me dises ce que c'est." Ce type d'approche aide à exprimer la colère et initie le dialogue.

### Démontrez de l'empathie pour sa colère et sa frustration

Dites à votre enfant que vous comprenez ses sentiments : "Je comprends que tu es fâché. Qu'est-ce qui rendrait les choses plus faciles pour toi?"

### Soyez ferme

Il est important de ne pas céder à la tentation d'acheter la paix. Il est aussi important d'encourager l'enfant à nommer ses sentiments. Cela démontrera que vous vous souciez de ses sentiments. Il apprendra qu'articuler sa colère peut mener à une résolution satisfaisante et cela le mettra sur le chemin de l'apprentissage de la gestion de ses sentiments de colère et de frustration. Demeurer ferme et calme donne à l'enfant un sentiment de sécurité.

### Évitez de réagir de façon excessive

En ne portant pas d'attention particulière à la crise, vous dites à votre enfant que son cirque ne fonctionne pas. Il commence à apprendre qu'il y a des manières plus efficaces et acceptables d'exprimer sa colère et qu'elles recevront de l'attention.

### Offrez un choix

Une autre tactique utile est de dire à l'enfant qu'il a le choix entre deux comportements ainsi que quelles seront les conséquences dans chaque cas. Par exemple, si la crise fait irruption au souper, vous pouvez dire: "Tu as le choix; tu peux te calmer et nous dire ce qui te dérange, ou tu peux continuer à perturber notre repas et ne pas avoir de dessert."

La chose la plus importante est de donner des choix réalistes et de les mener à terme. Même les conséquences qui semblent mineures sont efficaces si elles sont appliquées avec cohérence.

### Persistez

Lorsque vous commencerez à appliquer la stratégie qui consiste à demeurer calme et être ferme, il se peut que les crises semblent tout de même durer terriblement longtemps. Votre enfant ne sera pas dupe et testera probablement les limites que vous installez pour voir jusqu'où il peut aller.

Tenez bon. L'enfant apprendra que vous l'écouteriez et l'aideriez lorsqu'il a des soucis. Avec le temps, la fréquence et la durée des crises décroîtra et devrait ultimement devenir rare.

### Félicitez l'enfant de ses bons comportements

Encouragez les bons comportements de votre enfant avec vos mots et vos actions. Un bon mot et un geste affectueux sont toujours les bienvenus.

Essayez ces stratégies et observez les conséquences. Cela vous aidera à progresser vers une manière efficace de composer avec les poussées de colère de votre enfant. Si vous avez essayé ces stratégies et désirez d'autres idées ou du soutien, faites appel à de l'aide professionnelle.

### Pour en savoir plus

Si vous voulez en savoir plus à ce sujet et à propos du développement de l'enfant et de l'adolescent en général, nous recommandons le livre suivant :

Vernon, Ann & Al-Mabuk, Rakhi H. *What growing up is all about*. Champaign: Research Press 1995.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.  
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell